

Consejos para superar

- Dese tiempo para llorar la pérdida de su embarazo. Acérquese a sus familiares o sus amigos para apoyo.
- Esfuércese en su relación con su pareja. Ambos lamentan la pérdida de su embarazo de diferente manera; sin embargo, ambos se duelen por la pérdida. Deben ser apoyo el uno para el otro.
- Prepare una caja de recuerdos o un libro de memorias.
- Escríble una carta a su bebé. Otros familiares podrían escribir cartas y los niños tal vez podrían hacer dibujos para el bebé.
- Mantenga un jornal o un diario.
- Busque recursos de agencias que se especialicen en consolar tales como libros, internet, consejeros, o grupos de apoyo.
- Plante un jardín, árbol, o construya algo en memoria de su bebé.
- Haga una donación en memoria de su bebé o provea ayuda para que un niño asista a la escuela o un campamento.
- Organice un evento de caridad en memoria de su bebé
- Decore la tumba de su bebé para los días de fiesta.
- Sea paciente consigo misma. No es su culpa lo que ha pasado.

Mejores resultados para el Embarazo

- Permita que su cuerpo recupere de su embarazo anterior. La Organización Mundial de la Salud recomienda esperar por lo menos 6 meses antes de embarazarse nuevamente mientras otras investigaciones recomiendan diferentes tiempos de espera.
- Tome 400 Microgramos de Ácido Fólico diariamente para prevenir los defectos de nacimiento especialmente los defectos de la espina dorsal y el cerebro.
- Visite su médico y hablele sobre cualquier medicamento o productos herbales que esté tomando que puedan afectar el desarrollo del bebé o si hay vacunas que son recomendadas para usted.
- Manténgase alejada de fumar, del alcohol, y de la drogadicción. Busque la ayuda de consejeros sobre el Tabaco o Abuso de Substancias, si es necesario.
- Mantenga un peso saludable.
- Evite sustancias toxicas en el trabajo o en el hogar tales como los productos químicos, insecticidas o las heces fecales de gatos o ratones.
- Manténgase saludable mentalmente. ¿Está preparada para un embarazo? Sentimientos de ansiedad, miedo, estrés y pena por la pérdida de su bebé pueden surgir durante y después de su embarazo lo cual es normal.
- Obtenga cuidado prenatal temprano en su embarazo.
- Aprenda sobre el historial de salud de su familia y de la familia de su pareja. Su médico puede referirla a consejería genética.

Departamento de Salud del Condado de Frederick : 301-600-1029
Junta de Revisión de Mortalidad Infantil y Fetal
FCHD 7/11/13

Este recurso está disponible para ser copiado y compartido.

Ayuda para cuando haya experimentado un aborto espontáneo, muerte neonatal o la pérdida de un bebé



Departamento de Salud del Condado de Frederick

Recursos

Recursos Locales para Dolientes del Condado de Frederick

Hospice of Frederick County

240-566-3030

Lunes a Viernes

8:00am—4:30 pm

The Compassionate Friends

Frederick, MD sede de
www.tcffrederickmd.com
kimedmands@yahoo.com

Kim Edmands

301-305-6378

March of Dimes para obtener folletos

<http://www.marchofdimes.com/baby/loss.html>

O llame a Nancy Wiley

301-723-7267

The Whole Heart Grief and Loss Resource Center

wholeheartcenter.org

800-682-0585

Chequee organizaciones locales religiosas como recurso de consejería

Organizaciones del Estado

Center for Infant and Child

Loss:

800-808-SIDS or 410-328-4474

www.infantandchildloss.org

Provee consejería y apoyo moral a familias que recientemente han sufrido la pérdida de un bebé o infante. Además, hay un consejero empleado por la agencia quien puede referir familias a otros grupos de apoyo moral en la comunidad. Este centro está asociado con el Sistema Médico de la Universidad de Maryland

Maryland Crisis Hotline:

1-800-422-0009

Intervención en caso de crisis las 24 horas del día a nivel estatal y acceso a la línea de emergencia para obtener apoyo y consejería por depresión, suicidio, soledad, problemas de familias y de relaciones, necesidad de casa y abrigo, situaciones de violencia o amenaza doméstica, problemas de adicción y otros.

Maryland Information and



Information & Referral 24/7
Crisis Intervention
Maryland ★
2-1-1™
Get Connected. Get Answers.
Or call 1-866-411-6803 ★ www.211md.org
Airtime and other charges may apply for cell phone users.

Organizaciones Nacionales

Aiding Mothers and Fathers Experiencing Neonatal Death www.amendgroup.com

Apoyo moral gratis para padres que están experimentando el dolor de perder un bebé. Consejería de persona a persona con voluntarios entrenados.

Dougy Center - www.dougy.org

Proporciona apoyo moral a través de la red de internet para aquellas familias, niños y adolescentes que han sufrido alguna pérdida.

First Candle: 800-221-7437 www.firstcandle.org

Proporciona referidos a grupos locales de apoyo moral. Consejeros bilingües con experiencia en crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

www.griefnet.com - apoyo a través del internet

Grief Watch/Perinatal Loss www.griefwatch.com

Recursos para pérdida de embarazos y apoyo moral para pérdidas en general.

KIDSAID www.kidsaid.com

Un lugar seguro donde los niños comparten y se ayudan mutuamente lidiando con el dolor de una pérdida.

SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) Hotline: 800-232-SIDS (7437)

www.SIDS.org

email: prevent@SIDS.org

Provee apoyo a través del teléfono.